



CARTILHA ACNE



Mudanças no estilo de vida, como alimentação e suplementação, fazem parte do processo de tratamento não medicamentoso nos diferentes graus da acne.

Agende
com nossa
nutricionista:



ESTRATÉGIA NUTRICIONAL



TENHA UMA DIETA ANTI-INFLAMATÓRIA: Inclua alimentos com baixo índice glicêmico, como fibras; frutas com casca/bagaço; farelos: aveia, amaranto e semente de chia.



ADEQUE O CONSUMO PROTEICO: Distribua fontes proteicas ao longo do dia (peixes, frango, ovos, feijões, lentilha, tofu e grão de bico).



HIDRATE-SE AO LONGO DO DIA: Média de 35 ml de água x o seu peso.

AUMENTE



O CONSUMO DE VEGETAIS: Ricos em fibras, eles ajudam a reduzir a carga glicêmica da refeição.



O CONSUMO DE ÔMEGA-3: Semente de chia, azeite, linhaça, salmão, sardinha, e oleaginosas. Para suplementação busque ajuda profissional.

INCLUA



FONTES DE ZINCO: Carnes magras, pescados, frutos do mar, ostras, nozes e castanhas, sementes de girassol e abóbora, gergelim e amêndoas.



FONTES DE VITAMINA A: Avelã, azeite, semente de girassol, castanha-do-Pará, pistache, abacate e gema de ovo.



FONTES DE VITAMINA C: Acerola, caju, pimentão, mexerica, goiaba, laranja, couve, kiwi, morango, rúcula, brócolis, repolho roxo e limão.



O CONSUMO DE CHÁS: Chá verde e chá de gengibre são potentes anti-inflamatórios e antioxidantes.



A CANELA NO SEU DIA A DIA: Salpique sobre frutas, smoothies e mingau.

PROCURE EVITAR



ALGUNS ALIMENTOS, COMO: leite de vaca, chocolates, laticínios em geral, açúcar, doces, gordura saturada, frituras e farinha branca.



O consumo regular de bebida alcoólica.



CONSUMO DE SUPLEMENTOS, COMO: Whey Protein/leucina sem orientação nutricional individualizada.

